

# شفای کودک درون

دکتر لوسیا کاپاچونه

ترجمه گیتی خوشدل

چاپ بیست و پنجم

نشر پیکان

تهران ، ۱۳۹۸

## فهرست

مقدمه	هفت
یافتن کودک درونم	۱

### بخش ۱ : کشف کودک درون خود

یک: «کودکی خردسال آنها را هدایت خواهد کرد»	۱۰
دو: ملاقات با کودک درون	۴۷
سه: حمایت از کودک آسیب پذیر درون	۷۶
چهار: پذیرش کودک خشمگین درون	۹۵

### بخش ۲ : کشف والد درون

پنج: یافتن والد مهرآمیز درون	۱۱۹
شش: بیدار کردن والد حمایتگر درون	۱۳۷
هفت: رویارویی با والد نکوهشگر درون	۱۵۶
هشت: شفای زخمهای کودکی	۱۷۳

### بخش ۳ : زایش کودک جادویی

نه: بگذارید کودک درونتان بازی کند	۱۸۷
ده: قدردانی از کودک خلاق درون	۲۰۰
یازده: کشف کودک معنوی درون	۲۱۷

## کشف کودک درون خود

کودک درون حضوری قدرتمند دارد. در کانون هستی ما به سر می‌بُزد. کودک نوپایی سالم و شاد را مجسم کنید. وقتی این کودک را در چشم دلتان مجسم می‌کنید، سرزندگی او را احساس کنید. با شور و شوقی مدام محیطش را کشف می‌کند. از احساسهایش باخبر است و آشکارا آنها را نشان می‌دهد. وقتی آزار می‌بیند، گریه می‌کند. وقتی خشمگین است فریاد می‌زند. وقتی خوشحال است لبخند می‌زند یا از ته دل می‌خندد. این کودک بسیار حساس و غریزی نیز هست. می‌داند به چه کس اعتماد کند و به چه کس اعتماد نکند. دوست دارد بازی و کشف کند. هر لحظه‌اش تازه و سرشار از شگفتی است: چشمه بی‌انتهای خلاقیت و سرزندگی؛ وجودش از این بازیگوشی شادمانه می‌جوشد.

به مرور زمان، این کودک به سوی توقعات و جهان افراد بالغ کشیده می‌شود. صدای بزرگترها – با نیازها و خواسته‌هایشان – به تدریج ندای درونی احساسها و غرایز را خاموش می‌کند. والدین و آموزگاران – در واقع – می‌گویند: «به خودت اعتماد نکن. احساسهایت را احساس نکن. این را نگو. آن را بیان نکن. همان را بگو که ما می‌گوییم. ما بهتر می‌دانیم.»

به مرور زمان، ویژگی‌هایی که به کودک سرزندگی می‌بخشید – کنجکاوی و خودانگیختی و توانایی احساس کردن – به ناچار پنهان می‌شوند. اغلب اوقات

افراد بالغ در فرایند آموزش و پرورش و ایجاد انضباط، کودک را به بالغی قابل پیش بینی تبدیل می کنند. و به «خود» راستین کودک لطمه می زنند. کودک احساس برهنگی و سرما می کند. جهان افراد بالغ برای کودک جای امنی نیست. طفل در حال رشد - به منظور بقا - روح شاد و کودکانه اش را مخفی و محبوس می کند. اما کودک درون هرگز بزرگ نمی شود و از بین نمی رود. مدفون، اما زنده و منتظر می ماند تا روزی آزاد شود.

کودک درون همواره می کوشد توجه ما را به خود جلب کند. اما بسیاری از ما فراموش کرده ایم چگونه گوش بسپاریم. وقتی احساسهای راستین و گواهی دلمان را نادیده می گیریم، کودک درون را نادیده می انگاریم. وقتی به خود می گوئیم نباید نیازهای بچگانه داشته باشیم زیرا معقول و عملی نیستند - و عذر و بهانه می آوریم که این کار برای افراد بالغ مناسب نیست - کودک درون را طرد می کنیم. مثلاً شاید این تمایل را احساس کنیم که فقط محض تفریح از راه پارک عبور کنیم، یا به علت از دست دادن دوستی زار زار گریه سر دهیم. این کودک درون است که می خواهد نمایان شود. اما وقتی بالغ جدی درونمان می گوید: «گریه نکن! پسرهای بزرگ گریه نمی کنند. آدم باید بر خودش مسلط باشد!» کودک درون در گنجه محبوس می شود.

وقتی کودک درون ما محبوس می شود، خودانگیزگی طبیعی و شور و شوق زندگی را از دست می دهیم. به مرور زمان، این امر به کمبود انرژی و بیماری مزمن یا مرضی صعب‌العلاج می انجامد. وقتی کودک درون ما پنهان می شود، خود را از دیگران نیز جدا می کنیم. آنها هرگز نمی توانند احساسها و آرزوهای راستین ما را دریابند، یا بدانند که به راستی کیستیم. یعنی تجربه صمیمیت راستین با دیگران غیر ممکن می شود. و این دعوت از فاجعه و مصیبت است. برای این که کاملاً انسان باشیم، کودک درون باید پذیرفته و نمایان شود.

